



6. Lorsch Triathlon

Lorsch / 02.08.2009

□□□□

Ludwig, Ralf

□□□: 1:21:03

□□: Bickenbach

□□: 331

□□: 25.50 km

Lorsch Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□□□: 194 (of 322)

□□□□□/□: 161 (of 240)

□□□□□□: 57:33

□□□□:

Senioren 1 (TM 40-44)

□□□□□: 25(of 38)

□□□□□□□: 57:33

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	km/h	-	-	□	□	km	□□	km/h	-	-	□	□
Schwimmen	0.50	12:09	2.47	18	3:31	110	4:34	0.50	12:09	2.47	27		155	3:24
Rad	20.00	43:27	27.62	11	5:59	65	7:38	20.50	55:36	22.12	28	3:21	135	7:59
Lauf	5.00	25:27	11.79	15	6:04	77	6:04	25.50	1:21:03	18.88	25	23:30	161	23:30